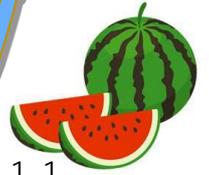




はちみつ便り



〒123-0845

足立区西新井本町2-23-1

TEL 03-3856-6511

地域ケア会議

消費者被害が増えている今、

地域ではどのようなことが起きているか

～高齢者が安心して暮らせる街にしていきたいためにできること～



6月の絆のあんしん連絡会では、地域ケア会議を行いました。

はじめに、西新井警察署のふれあいポリスや足立区消費者センターから、消費者被害の実情や傾向についての情報提供を受けた後、グループに分かれて地域で起きていることや消費者被害が増加してきている要因などについて考えました。活発に意見が交わされ、民生委員や絆のあんしん協力員の皆様からは、若者の力の活用や若者支援も兼ねた高齢者の支援についての提案をいただき、

- ①地域の方々ができること
- ②区に対して期待すること

といった2つの視点で検討しました。

今回は、高齢者支援に限定されない視点からの意見もいただいたこともあり、地域共生社会に向かう第一歩となる会議となったのではないかと思います。更に、地域におけるネットワークの重要性についても再確認が行えた意義深い会となりました。



地域包括支援センターでは、高齢者やご家族の生活の悩み、問題の相談に応じます。

プライバシーは厳守いたします。

お気軽にご相談ください。



熱中症を予防するために大切なこと



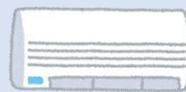
70 歳以上になると熱中症による死亡者数は急増しています。

しかし、熱中症はほんの少し気を付けるだけで予防することができます。

以下のポイントを押さえて暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症 予防

- 温度計を置いて、室温が 28 度を超える場合は適宜エアコン等を使用する
- バランスの良い食事をする
- 十分な睡眠をとる
- 喉が渇く前に適宜水分をとる
- 気温に合わせて衣類を調整する



ゲリラ豪雨・水害について

近年、ゲリラ豪雨という言葉をよく耳にします。そこで、注意喚起を含めてゲリラ豪雨・水害についてお話しをしていきたいと思ひます。

ゲリラ豪雨とは・・・

都市部や都市近郊で発生する、予測困難で突発的な豪雨を指します。

ゲリラ豪雨と夕立の違い・・・

ゲリラ豪雨が最も発生しやすいのは夏の午後です。「夕立」は数十分で止みますが、ゲリラ豪雨は 1 時間以上降り続ける事もあります。猛烈な雨が続く為、住宅浸水、地下施設では水没したりする危険性もあります。

足立区では水害に備えて土のうの無料貸し出しを行っています。詳しくは足立区役所にお問い合わせください。



Ⓢ局地的な大雨に見舞われたときは・・・

- 自宅にいる際には外出は控えましょう！！
- 外出先では、周囲の情報に耳を傾け落ち着いて行動をして下さい！！
- 浸水の恐れがあるときは、なるべく高いところに避難をしましょう！！



はじめてのらくらく教室ご案内



足立区では介護予防事業として毎年「はじめてのらくらく教室」を行っています。

- 対象： ①65歳以上で介護予防のための運動が必要な方
②医師による運動制限のない方
③各自で通所可能な方（送迎は行っていません。）
④継続して参加可能な方

内容： 週1回 90分のトレーニングを3ヶ月間実施。

口腔機能向上講習、栄養改善講習、認知症講習をそれぞれ1回行います。

期間： 例年9月～1月頃の3ヶ月間（事業所により異なります。）

会場： 区が委託した介護施設等

今年度の日程等詳細については未定です。

参加ご希望の方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

※過去にこの事業に一度でも参加されたことのある方は対象外となります。



『輪踊り教室』を開催しました

今年度も介護予防教室にて『輪踊り体操』を3回にわたり開催しました。

日本舞踊の先生をお招きし、参加者皆で輪になり、音楽に合わせて無理なく楽しく踊る事が出来ました。

普段とは違った動きをする事により、運動不足を解消出来ました!!



7月~9月 イベント開催のご案内

オレンジカフェはちみつ

14:30~16:00

- 7月22日(月)
- 8月26日(月)
- 9月30日(月)

申し込み不要です。

介護者教室

認知症サポーター養成講座

14:00~15:00

於；介護老人保健施設
レーベンハウス

- 7月17日(水)

もの忘れ相談

15:00~17:00

- 9月実施予定

※お1人につき30分程度
希望されるかたは、当センターまで
お問い合わせください。

介護予防教室

認知症予防(全2回)

14:00~15:00

於；西新井本町住区センター

- 7月5日(金)
- 7月19日(金)

介護予防教室

太極拳(全3回)

14:00~15:00

於；西新井本町住区センター

- 9月6日(金)
- 10月4日(金)
- 11月1日(金)

介護予防教室

消費者被害

14:00~15:00

於；西新井本町住区センター

- 8月30日(金)



6月に入職しました
久保と申します。地域の
方々のお役に立てるよ
うに一生懸命頑張ります
ので、どうぞよろしく
お願いいたします。



お問い合わせ・お申込み、ご相談は、

地域包括支援センター西新井本町

☎3856-6511

足立区西新井本町2-23-1

介護老人保健施設レーベンハウス1階

月~土曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00~17:00